



Эта книга — ключ к здоровому образу жизни, **ВКУСНОМУ** питанию и быстрому восстановлению после холецистэктомии. В ней — ответы на все ваши вопросы

# ВКУСНАЯ ДИЕТА

## ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

**Простые рецепты ВКУСНЫХ блюд для тех, кому удалили желчный пузырь**

- За что отвечает желчный пузырь и почему он выходит из строя
- Образ жизни до и после оперативного вмешательства
- Ценность здоровой еды и физической активности
- Основы диетического питания



Методики-хиты

**Вкусная диета после  
удаления желчного пузыря**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 615.874.2  
ББК 51.230

Вкусная диета после удаления желчного пузыря / «Издательство АСТ», 2020 — (Методики-хиты)

ISBN 978-5-17-122084-6

Составитель книги Ольга Лаптева – журналист, писатель, продюсер, сценарист документального кино – со своей историей послеоперационной диеты. Ольга делится советами, которые получила от врачей. Оказалось, что и операцию, и послеоперационный период перенести довольно легко, если до этого вы вели здоровый образ жизни или стали следовать правилам и советам врачей после диагностики заболевания. А главное, в книге Ольга делится рецептами ВКУСНЫХ блюд, которые легко приготовить всем, в том числе перенесшим холецистэктомию. Даже без желчного пузыря можно хоть каждый день устраивать ПРАЗДНИК живота!

УДК 615.874.2  
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-122084-6

, 2020

© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Вступление	6
Психология пищевого поведения	7
Напутствия врачей	8
Отступление «о молекулярной диетологии»	9
Где прячется желчный пузырь	11
Как устроена «груша»	12
Желчный пузырь и желчные пути	13
За что же отвечает желчный пузырь	16
Чем угрожают камни в желчном пузыре	17
Почему надо лечиться	18
Почему появляются камни в желчном пузыре	19
Отчего желчный пузырь выходит из строя	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Вкусная диета после удаления желчного пузыря Составитель Ольга Лаптева**

*Эту книгу я посвящаю преданным своему делу и помогающим нам в трудную минуту медицинским работникам.*

*А также непосредственно моей сестре Светлане Гладковой, врачу с тридцатилетним стажем;*

*Дмитрию Эдуардовичу Хохлатову, начальнику хирургического отделения ГКБ № 52 г. Москвы, который меня оперировал, и всем сотрудникам этого отделения;*

*Эльвие Колмогоровой, терапевту, и Александре Поляковой, хирургу, – врачам поликлиники № 146 г. Москвы, курирующим меня в восстановительном послеоперационном периоде.*

*Я благодарна всем за помощь и человеческое участие.*

*Спасибо!*

*И будьте здоровы!*

© Лаптева О., составление, вступление

© ООО «Издательство АСТ»

## **Вступление**

### **«Жизнь после операции по-прежнему остается яркой, насыщенной и интересной»**

Так случилось, что недавно я перенесла операцию по удалению желчного пузыря. Это был новый опыт ощущений, нужно было переориентироваться в режиме питания, образа жизни, больше уделять времени состоянию здоровья и организма. И, конечно же, самым главным первые полгода был вопрос выбора правильной диеты. Диета сама по себе меня никогда не вдохновляла. По моему разумению, еда – это одна из значимых, ярких и приятных сторон жизни. И потому от нее нужно получать удовольствие и радость. А если уж невоготу и диета необходима, то она точно должна быть необременительной, ненапряженной и максимально возможно исполнимой.

В своей предыдущей книге «ВКУСНО с Ольгой Лаптевой» я представила несколько вариантов диет: и для мясоедов, и для вегетарианцев, диету после отдыха, диету для людей, не очень довольных своим весом, это был результат года работы с консультантами – диетологами, врачами и психологами. Но в этом году вопрос именно лечебной диеты был для меня обязателен и необходим. Мне очень повезло: заботой, профессиональным вниманием и теплым человеческим участием я была окружена буквально с первых минут. И до сих пор испытываю чувство благодарности к моим оперирующим хирургам: Хохлатову Дмитрию Эдуардовичу, начальнику отделения, и Соловьеву Валерию Николаевичу, лечащему врачу, а также ко всем сотрудникам 1-го хирургического отделения ГКБ № 52.

Затем в период восстановления и реабилитации меня очень деликатно, профессионально и максимально комфортно восстанавливали хирург Полякова Александра и терапевт Колмогорова Эльвия в поликлинике № 146. Со всеми по истечении времени мы сохранили дружеские отношения, а с терапевтом Колмогоровой Эльвией еще и создали эту книгу в соавторстве, движимые идеей помочь людям, которые попали в ту же ситуацию, что и мы. Тем более что статистика показывает: операций по удалению желчного пузыря в наше время проводится все больше. И Эльвия буквально на месяц раньше перенесла ту же операцию. Поэтому мы, прекрасно понимая друг друга, хотели, чтобы диета была не мучительной, а ВКУСНОЙ и приносящей удовольствие. Так свой новый опыт мы претворили в позитивное творчество.

Буду очень рада, если мы поможем и вам. Жизнь после операции по-прежнему остается яркой, насыщенной и интересной. А новое гастрономическое путешествие может придать ей разные и позитивные ощущения.

Будьте здоровы, любите себя и свое тело, и пусть всем будет ВКУСНО!

***Ваша Ольга Лаптева***

## **Психология пищевого поведения**

Психология пищевого поведения – это большое направление в психологии, и здесь очень важно, как мы будем воспринимать то или иное явление – со знаком плюс или со знаком минус. Если мы воспринимаем диету как серьезное ограничение, когда мы говорим: «Я сажусь на диету», то все наше внимание фиксируется лишь на том, что у нас есть ограничители и у нас есть запреты. Как только мы начинаем фокусировать внимание на запретах, мы начинаем испытывать дискомфорт. И для нас это событие становится испытанием. Именно поэтому, когда человек какое-то время сидит на диете, отказывая себе во всем, потом он срывается, и наблюдается компульсивное переедание. Если смотреть на диету с позиции формирования здоровой культуры питания и рассматривать диету как новый образ жизни, то я подбираю полезную пищу с ориентацией на себя, потому что то, что я ем, и определяет то, как я к себе отношусь. Ведь если я ем вредную, жирную пищу, потребляю сахар в больших объемах, то в итоге это отражается и на моей внешности, и на моем настроении. Поэтому, естественно, это не есть забота о себе.

Если мы рассматриваем диету именно как выбор полезного способа питания, создание собственного рациона, который будет нас оздоравливать, то таким образом мы проявляем любовь к себе, заботу о себе, что, конечно, является позитивной историей. Но диетами нельзя заниматься «набегами». К ним надо относиться как к новому способу жизни. Поэтому так важно подобрать тот рацион, который не станет причиной сильного психоэмоционального стресса. Ведь если человек садится на чрезмерно жесткую диету и создает спартанские условия для своего тела, то, конечно, достаточно трудно перейти на такой постоянный образ жизни. Но, например, сделав анализ, определив, какие продукты подходят, а какие нет, можно узнать для себя приемлемые варианты и исключить то, что приносит вред и при этом портит фигуру. Такая диета, если подходить к ней с умом, может стать способом психотерапии и выражения любви к себе.

*Анетта Орлова,*

*кандидат социологических наук, психолог, руководитель направления «Психология общения» в компании Business Speech, радиоведущая в компании «Маяк» 103.4, эксперт ТВ, руководитель экспертного совета АНО «Здоровая нация», член комиссии по молодежной политике соцплатформы партии «Единая Россия»*

## Напутствия врачей

Осень и весна – время, когда обостряются хронические желудочно-кишечные заболевания, гастродуодениты, холециститы, панкреатиты, язвенная болезнь. Это связано с тем, что меняются биоритмы. Поэтому питание должно быть регулярным, желательно в одно и то же время, сбалансированным. Мойте овощи и фрукты тщательно. Относитесь внимательно к своему организму, поддерживайте его.

В данной книге представлены прекрасные, полезные, ВКУСНЫЕ рецепты. Они хороши и сами по себе, и незаменимы, если уже была операция по удалению желчного пузыря. Рекомендую взять их на заметку. Они помогут вам чувствовать себя хорошо.

*Александра Полякова, врач-хирург, поликлиника № 146, г. Москва*

В отличие от сформировавшегося взгляда на постоперационный период как на неприятный, болезненный и ограничивающий, на период, который надо быстрее «пробежать», чтобы вернуться к привычной жизни, и желаемый быстрее быть забытым, книга, на мой взгляд, полезна тем, что дает совершенно иное определение, посыл для этого времени. Это начало нового отношения к себе, к своему здоровью и качеству жизни, которое начинается здесь и сейчас. Есть с удовольствием, жить с удовольствием, мыслить позитивно – вот основной рецепт.

Есть со вкусом – это, постепенно возвращая любовь к своему телу и душе, учиться заново чувствовать отдельные вкусовые оттенки, тепло и запах пищи, перестав, наконец, куда-то нестись, замедлить темп и позволить себе заботу, любить себя, принимать себя...

*Мария Привалова, клинический психолог, психосоматолог, психотерапевт, ведущий специалист психологического центра «ПАЛЕОН»*

Любое хирургическое вмешательство нарушает налаженные процессы в организме. Естественно, это влияет и на процесс пищеварения, и на обмен веществ. Существенным образом меняет рацион и такая серьезная операция, как удаление желчного пузыря. Диета после удаления желчного пузыря относится к разряду лечебных. Она нацелена на то, чтобы в короткие сроки восстановить обмен веществ в организме. Если пациент будет соблюдать диету, то в скором времени сможет вернуться к привычному образу жизни лишь с некоторыми ограничениями в рационе.

Наверно, многим знакома картина, что после операции врачи дают только общие советы. А затем наступают повседневные будни, когда вопросов у каждого пациента становится очень и очень много: что можно есть, что можно делать, если появляются проблемы со здоровьем?

Все самые полезные советы по питанию после удаления желчного пузыря вы и сможете получить в этой книге.

*Гладкова Светлана Николаевна, врач-педиатр высшей категории (стаж работы педиатром 30 лет), участковый врач детской поликлиники № 1 Оболонского района г. Киева*

## Отступление «о молекулярной диетологии»

Дорогие читатели! Перед вами замечательная книга о питании и диете после удаления желчного пузыря. Мы есть то, из чего состоим, а состав нашего тела формируется в результате поступления питательных веществ. Недостаток в рационе любого из жизненно важных макро- или микронутриентов (белков, жиров, углеводов, воды и минеральных веществ с витаминами и некоторыми органическими веществами) не просто мешает нам быть сильными, гармоничными и сохранять активное здоровье, но и отрицательно влияет на наше самочувствие, настроение, память, способность к обучению и желания, включая либидо.

Книг, посвященных самому необходимому, что есть в жизни человека, то есть пище, в последнее время появилось немало, но все-таки данное издание выделяется и новизной, и комплексным подходом к вопросам правильного питания.

Под питанием понимается совокупность процессов: прием пищи, пищеварение, всасывание, перенос питательных веществ, промежуточный метаболизм, основной анаболизм (строительство) и катаболизм (распад) тканей, а также выведение неусваиваемых питательных веществ и метаболитов.

Пару лет тому назад возникло новое направление в науке о питании – молекулярная диетология. Она занимается изучением взаимодействия между питательными веществами и различными биомолекулами вне и внутри клетки, так как в питании все не так просто, и новые методы исследований позволили увидеть скрытые взаимодействия между компонентами пищи, лекарствами, токсикантами. Цель исследователей, работающих в данной области, состоит в изучении того, как питательные вещества могут влиять на фундаментальные биологические процессы, а врачей – молекулярных диетологов – наиболее оптимально и полезно, целенаправленно, персонализированно помогать вам, уважаемые читатели, питаться во благо и удовольствие.

Молекулярная диетология (molecular nutrition) – новое направление в области наук о питании. Согласно Атласу новых профессий<sup>1</sup>, молекулярный диетолог – это специалист, задача которого состоит в том, чтобы на основе молекулярного состава пищи предложить пациенту подходящую диету.

Возникновение этой дисциплины обусловлено как современными достижениями молекулярной биологии, генетики и биохимии, необходимостью в объяснении реакции организма на питательные вещества на молекулярном уровне, так и потребностями со стороны общества. Очевидно, что схемы питания, предлагаемые представителям различных профессий, людям разного пола, возраста, проживающим на территориях с отличающимися природными условиями, имеющим специфические особенности обмена веществ, хронические заболевания, не должны быть одинаковыми.

С точки зрения молекулярной диетологии взаимодействие между геномом и окружающей средой осуществляется посредством компонентов пищи. Любой клеточный процесс, протекающий после приема пищи, зависит от взаимодействия белков, кодируемых молекулами матричной РНК (м-РНК), которые вырабатываются клетками нашего организма. Продукты питания содержат многочисленные биологически активные компоненты или их предшественников, выступающих в качестве источников энергии или строительных блоков для биомолекул более сложного строения. Поэтому среди задач молекулярной диетологии – идентификация таких биологически активных компонентов пищи. Понимание биохимических процессов, связанных с питанием, позволит предложить правильную по химическому составу диету.

---

<sup>1</sup> URL: <http://atlas100.ru/catalog/meditsina/molekulyarnyy-dietolog/>

Мы, представители новой врачебной профессии – молекулярные диетологи, – очень рады будем по следам этого издания углубиться в современную диетологию и добиться осуществления тысячелетней мечты праотца медицины Гиппократ о том, чтобы пища стала лекарством, а лекарство – пищей!

Вперед, друзья, пройдемся по страницам книги и почерпнем очень полезные знания!

*Анатолий Викторович Скальный,*

*д-р мед. наук, профессор, практикующий врач, зав. лабораторией молекулярной диетологии ПМГМУ им. Сеченова, зав. кафедрой медицинской элементологии РУДН, президент Международного общества по изучению микроэлементов у человека (ISTERH), вице-президент Института микроэлементов ЮНЕСКО (г. Лион, Франция), приглашенный профессор Тайбейского медицинского университета (Тайбей, Тайвань), вице-президент Федерации по изучению микроэлементов и минералов (FESTEM)*

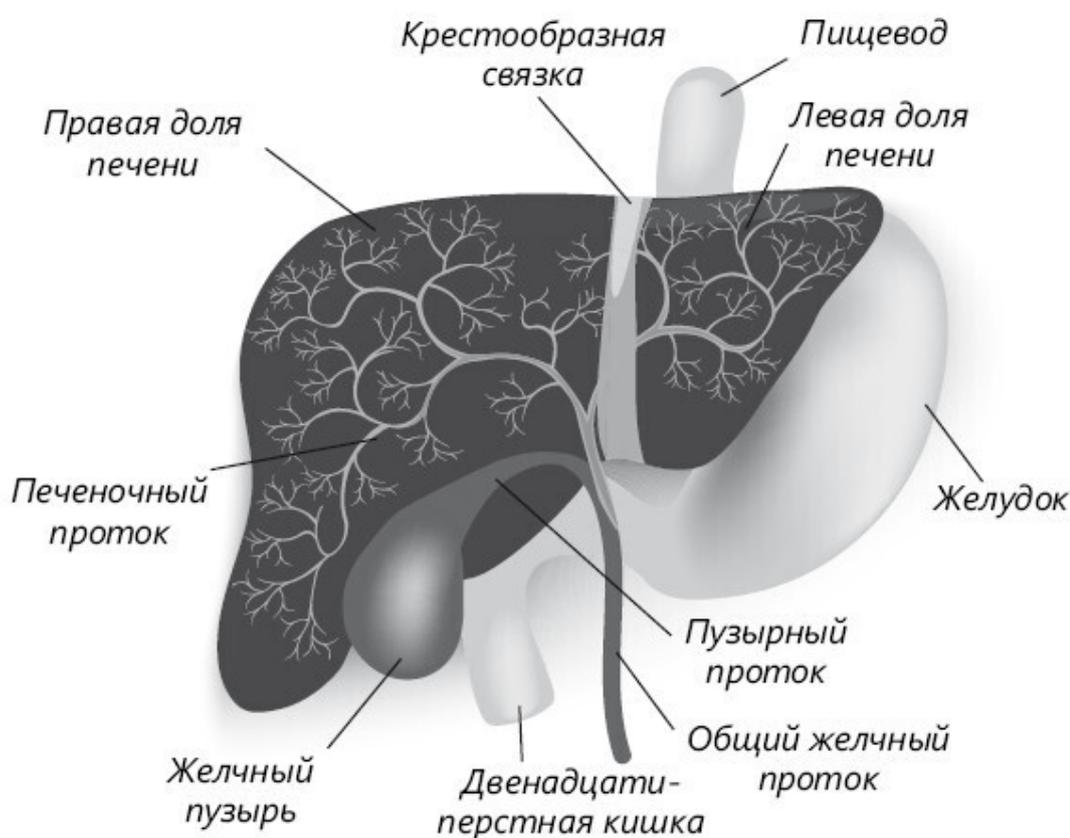
## **Где прячется желчный пузырь**

*Пока я лежала в больнице, перелистала массу специальной литературы и просмотрела довольно много профессиональных сайтов в интернете, чтобы понять, что со мной произошло. И сразу поняла: чтобы разобраться с этим вопросом, надо изучить строение органа, который мне удалили. Теперь познакомлю с моими открытиями и вас.*

## Как устроена «груша»

В желчном пузыре, как не трудно догадаться по названию, скапливается желчь, выработанная печенью. За двое суток в здоровом организме вырабатывается и выделяется почти два литра желчи. Она нужна для переваривания пищи и предохранения кишечной микрофлоры от проникновения, размножения в ней болезнетворных микроорганизмов. Желчный пузырь не является незаменимым органом. Если его удалят, то функция накопления желчи переходит к двенадцатиперстной кишке.

Этот «резервуар» похож на полую вытянутую грушу длиной около 10–15 см и емкостью 30 мл. Прикреплен к низу правой доли печени и спереди почти полностью ею прикрыт. К передней брюшной стенке прилежит только небольшая часть пузыря, так называемое дно.

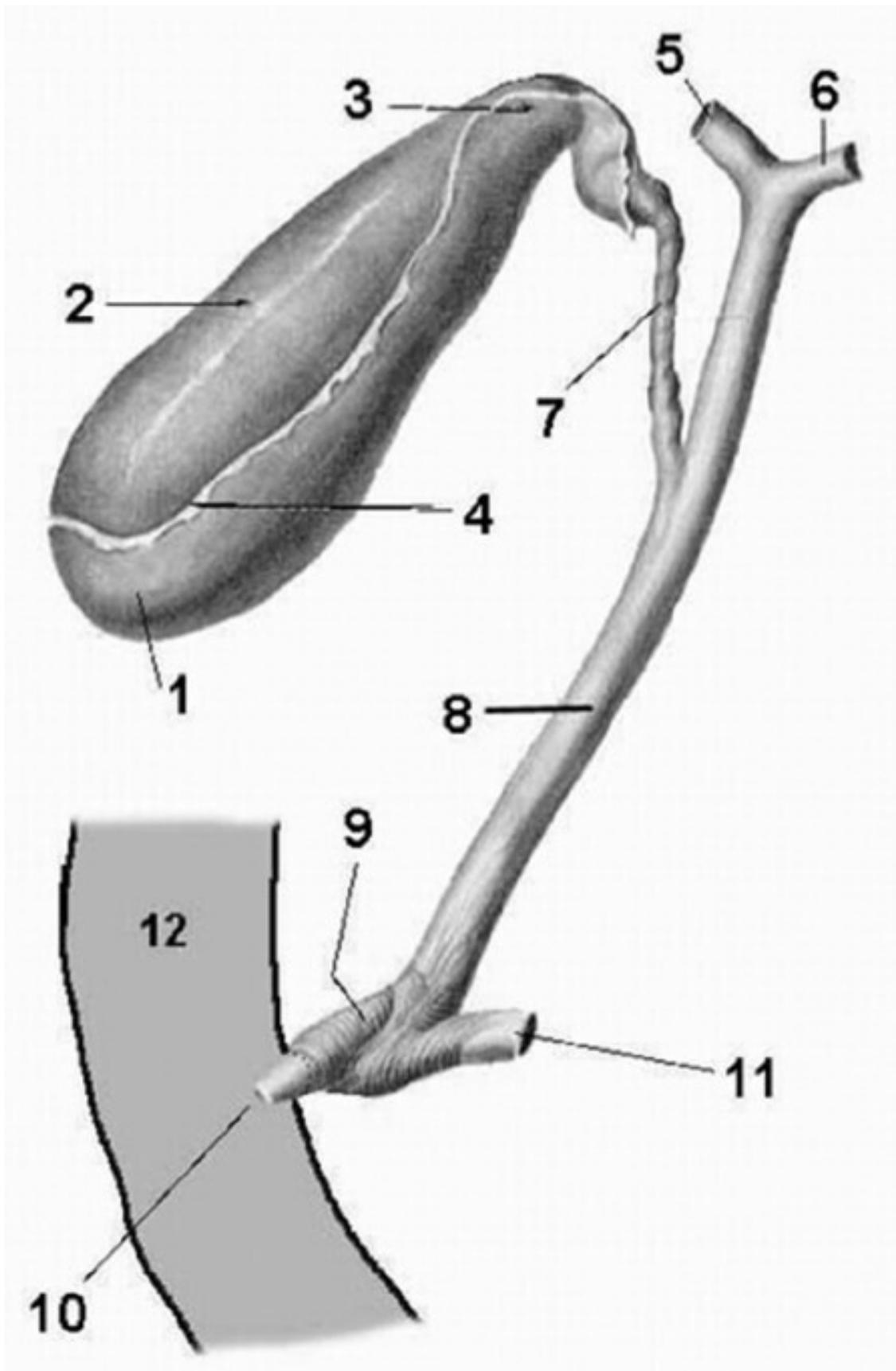


### Вид желчного пузыря

Желчный пузырь можно полностью увидеть, только приподняв вверх передний край печени. Зеленоватая «груша» – желчный пузырь.

## **Желчный пузырь и желчные пути**

А на другом рисунке подробнее рассмотрим строение «груши» и желчных путей:



*Желчный пузырь:*

*1 – дно; 2 – тело, прикрепленное к печени; 3 – шейка; 4 – граница сращения пузыря с печенью; 5 и 6 – правый и левый печеночные протоки; 7 – пузырный проток; 8 – соединение с*

*общим желчным протоком; 9 – сфинктер Одди; 10 – Фатеров сосочек, или большой сосочек двенадцатиперстной кишки; 11 – проток поджелудочной железы; 12 – двенадцатиперстная кишка*

А теперь разберемся, как этот «инструмент» работает?

Правый и левый печеночные протоки, сливаясь, образуют общий печеночный проток. После впадения в него пузырного протока (из желчного пузыря), проток называется общий желчный проток, или холедох.

Этот проток соединяется с двенадцатиперстной кишкой, при помощи Фатерова сосочка, который имеет свою собственную мышцу – сфинктер Одди, закрывающий и открывающий его.

## **За что же отвечает желчный пузырь**

Зеленоватая «груша» хоть и маленькая, но от нее многое зависит. Например, она, как говорилось выше, ответственна за скапливание желчи. Печень постоянно «производит» секрецию желчи и отправляет ее «храниться» именно в желчный пузырь. Он опустошается только после выброса этой очень горькой жидкости в кишечник. А общий объем выброшенной желчи напрямую зависит от того, сколько и что вы съели, то есть какое количество жиров, углеводов и прочих питательных веществ поступило в организм.

Как только еда оказывается в вашем пищевод, стенки желчного пузыря начинают сокращаться. Если вы съели овощи или фрукты, то сокращения идут небольшие. А если еда была очень жирная, то пузырь начинает сильно сжиматься – ведь в кишечник начинает поступать больше секрета. Очень насыщенная концентрация желчи в тонком кишечнике помогает нам быстрее и легче переварить тяжелую пищу вроде фастфуда.

Более того, желчь способна защитить наш организм. В состав этого уникального секрета входит большое количество активных веществ – это кальций, кислоты, хлор, билирубин, холестерин и пр. Они нейтрализуют токсичные кислоты в тонком кишечнике, тем самым сохраняя желчный пузырь и печень в добром здравии.

## **Чем угрожают камни в желчном пузыре**

Образование камней в желчном пузыре называется холецистолитиаз. Эту болезнь врачи называют «бомбой замедленного действия», потому что эти конкременты появляются незаметно и долгое время не дают о себе знать. Но в час X инородные образования атакуют орган, вызывая болезненные ощущения. Камни не дают нормально работать желчному пузырю, вызывая расстройство пищеварения и воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Главная опасность холецистолитиаза заключается в том, что конкременты могут закупорить желчные протоки и полностью перекрыть отток желчи. Тогда человек испытывает невыносимую боль, и у него появляются симптомы желтухи. В этом случае надо немедленно вызывать скорую помощь. Без своевременного врачебного вмешательства человек может умереть.

## Почему надо лечиться

Холецистолитиаз, если его не лечить, может привести к очень серьезным последствиям для здоровья. Вот их список.

- **Холецистит** – воспаление желчного пузыря, когда человек испытывает тупые, ноющие или интенсивные боли, отдающие в правую руку и правую лопатку. Или чувствует тяжесть в правом подреберье после физической нагрузки, обильного приема жирной или жареной пищи, во время стресса и при переохлаждении.

- **Холангит** – воспаление желчных протоков вследствие проникновения в них инфекции из желчного пузыря, кишечника, кровеносных сосудов или по лимфатическим путям.

- **Желтуха** – желтушное окрашивание кожи и видимых слизистых оболочек, обусловленное повышенным содержанием билирубина, что отражается в анализе крови и мочи.

- **Поражения печени** – цирроз, гепатит, опухоли.

- **Панкреатит** – воспалительное поражение поджелудочной железы, вызванное ферментативным самоперевариванием. Ферменты, вырабатываемые железой, из-за воспаления не могут попасть в двенадцатиперстную кишку и начинают активно действовать в самой поджелудочной, разрушая ее.

- **Кишечная непроходимость** – состояние, при котором нарушается прохождение пищевых масс по кишечнику.

- **Перфорация стенок желчного пузыря** – одно из наиболее грозных осложнений воспалительных заболеваний желчного пузыря, приводящее к излитию желчи и попаданию конкрементов в брюшную полость, формированию желчного перитонита или абсцессов брюшной полости.

- **Внутреннее кровотечение** – потеря крови, характерной особенностью которой является то, что кровь течет не наружу, а в одну из полостей тела (кишечник, желудок, матку, брюшную полость и т. д.) или в межтканевые просветы.

Если вы вовремя не обратитесь к врачам или понадеетесь на самолечение, то в вашем организме неизбежно запустятся мощные патологические процессы, которые разрушат ваши печень, почки, поджелудочную железу и другие внутренние органы. Эти заболевания вызывают адскую боль.

## **Почему появляются камни в желчном пузыре**

Как известно, все процессы в организме управляются головным мозгом. Как только клетки «верхнего главнокомандующего» получают информацию от всех органов и систем, то тотчас начинают ее анализировать, вырабатывая нужную стратегию, и по нервным клеткам передают соответствующие приказы своим «подчиненным». От четкости и корректности его «приказов» зависит наше здоровье.

Камни в желчном пузыре, как и любая другая болезнь, возникают от комплекса разных факторов, многие из которых могут привести к нарушениям в работе определенных отделов головного мозга и нейронных связей. И тогда мозг начинает «глючить», отдавая ненормальные «приказы» для правильной работы вашей пищеварительной системы, что в итоге и приводит к образованию камней, а потом и к более серьезным недугам.

## **Отчего желчный пузырь выходит из строя**

Этот орган может выйти из строя, если на него воздействуют очень серьезные факторы. Один из них – это попадание в нашу зеленоватую «грушу» различных инфекций: стафилококки, стрептококки, синегнойная палочка. Бактерии вызывают воспаление, которое поражает слизистую оболочку желчного пузыря. Итог – холецистит.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.